**臺北市三民國民中學105年度田徑冬令營實施計畫** 附件三

一、依據：依據104學年學務處行事曆辦理。

二、目的：

1. 推動田徑風氣，鼓勵學生參與正當休閒活動。
2. 透過正規訓練，提升田徑水準。
3. 重視運動安全，增強體能訓練。

三、主辦單位：臺北市政府教育局

四、承辦單位：臺北市立三民國民中學

五、活動日期：105年1月25日(一)至 1月27日(三)

六、活動時間：下午15:00至17:00。

七、參加人數：20人。

八、參加對象：臺北市公私立國中7、8、9年級學生（本校田徑隊員優先）。

九、活動地點：三民國中操場或活動中心。

十、報名方式：請將報名表，於105年1月08日(五)前傳真三民國中學務處訓育組，

 額滿為止。

電話：2792-4772＃239、240。

傳真：2794-6823。

聯絡人：李至性組長。

十一、報名費用：學員一律免繳。由相關預算項下支應。

十二、研習課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1/25（一）** | **1/26(二)** | **1/27（三）** |
| 1. 田徑規則簡介
2. 田徑基礎訓練
3. 基礎體適能訓練
 | 1. 運動傷害與防護
2. 運動按摩與貼紮
3. 田徑進階訓練
 | 1. 運動國際觀
2. 運動伸展術
3. 田徑技術練習
 |

十三、師資：湯銘德老師 臺北市三民國中體育組長兼田徑隊教練。

十四、活動注意事項：

1. 參加研習之學員須穿著運動服、運動鞋。
2. 請勿攜帶飲料、食物進場。
3. 請遵守課程時間，勿遲到早退。
4. 如有先天疾病不適合激烈運動，請勿報名參加。

十五、全程參與者，將頒發研習證書。

編號

**臺北市立三民國中105年度田徑冬令營活動報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班 級 | 年 班 號 | 姓名 |  | 性 別 | □ 男 □女 |
| 出生日期 | 年 月 日 | 就讀學校 |  |
| 電子郵件 |  | 身分證字號 |  |
| 緊急聯絡人 |  | 關係 |  | 聯絡電話 |  |
| 家長同意書 | 茲同意本人子女 於105年1月25日至1月27日，共三天下午(15:00至17:00)，參加臺北市立三民國民中學辦理之田徑冬令營，並遵守承辦單位所有規定。 家長簽章 年 月 日 |
| 報名資 格 | 1. 臺北市各公私立國民中學(含完全中學國中部)七、八、九年級，對田徑訓練有興趣者皆可參加。（錄取順序：本校田徑隊隊員、本校學生，餘依報名順序錄取）
2. 如具有田徑運動經驗或受過專業訓練者佳。
 |

※外校報名方式：1.傳真：2794-6823

 2.E-mail：scsa@smjh.tp.edu.tw

 3.郵寄：11466臺北市民權東路六段45號

三民國中學務處訓育組，李至性組長收。

※如有任何問題，歡迎來電詢問。電話：27924772＃239、240。